**Роль родителей в профилактике суицидальных попыток подростков**

Уважаемые родители, вспомните, пожалуйста, кто кого чаще упрекает в черствости и неблагодарности: вы ребенка, или он вас?

Иногда родители становятся главной причиной самоубийства. Дом подростка – это модель мира. А если мир так ужасен, как бывает иногда обстановка в семье, то зачем жить? В семьях с нормальными взаимоотношениями суицида не происходит. Ни на любовной почве, ни на какой другой. Потому что ребенку есть с кем поговорить. Вы давно разговаривали с сыном или дочкой?

Один мальчик не смог вынести регулярного зрелища, как пьяный отец избивает мать. Как ей помочь, он не знал, а оставить все как есть, не мог. Для него самоубийство казалось единственно возможным выходом из создавшейся ситуации.

Одна девочка наглоталась таблеток во время очередной гулянки родителей. В течение нескольких дней она оставалась без помощи – родителям было не до дочки. В конце концов, ей удалось самой добраться до телефона и вызвать «Скорую».

Иногда трагедией оборачивается ситуация, которая внешне выглядит вполне нормально. В больницу с острым отравлением доставили девочку. Мать, воспитывающая ее без мужа, хотела для дочери «лучшего будущего». Оно, по ее мнению, целиком зависело от учебы. Девочку отдали в спецшколу, все время переводили из класса в класс повышенной сложности. В итоге, ничего, кроме постоянной зубрежки, у нее в жизни не было. Никаких друзей, потому что только она успевала приспособиться к одному коллективу, как он тут же менялся. Постоянное напряжение, дикая опека со стороны матери – и в результате долгие беседы с психиатром. Ему пришлось потратить не один час, чтобы убедить девочку, что есть и другие способы объясниться с матерью, чем подобный акт протеста.

Психологи выделяют несколько типов детей, которые склонны к суицидам. Вот основные тревожные сигналы, на которые родителям следует обратить внимание.

**У ребенка нет друзей**, он практически ни с кем не общается и с родителями не бывает откровенен. Подросток привык все свои проблемы решать самостоятельно и никому не доверяет. Даже, когда очень больно или страшно он не плачет. Ребенок должен уметь выплескивать отрицательные эмоции, а не замыкаться. Чаще проявляйте к нему нежность. Пусть подросток видит, что вы его очень любите и всегда готовы прийти на помощь. Так же ребенок должен видеть, что родители тоже иногда чувствуют боль или страх. Почаще жалейте друг друга.

**Ребенка ничего не интересует.** На любой вопрос у него один ответ "Мне все равно". Он может хорошо учиться, но без стремления. Он может выполнять все просьбы взрослых, потому что своих желаний у него просто нет. Такой ребенок равнодушно относиться ко всему: к еде, к учебе, к развлечениям и к окружающим. Ему даже безобразничать не хочется. Кстати, родителям в этом случае иногда кажется, что у них идеальный ребенок. Это опасное заблуждение. У подростка должны быть хоть какие-то увлечения. Нравятся они вам или нет, это уже другой вопрос, но именно хобби поддерживает в человеке желание жить. Поэтому постарайтесь чем-нибудь заинтересовать ребенка. Только не навязывайте ему кружки и секции на свой вкус. Предлагайте различные варианты, а он пусть выберет увлечение по душе.

Вас должно насторожить, когда ребёнок **любит болеть и постоянно придумывает себе страшные болезни.** При этом он демонстрирует, что ему легче, только когда вы рядом. Родители постепенно привыкают к "придуманным" болезням и не обращают на них внимания. И тогда подросток переходит к более отчаянным поступкам. Некоторые дети предпринимают попытки самоубийства не с целью свести счеты с жизнью, а лишь попугать родителей. Они изначально не собираются умирать. А надеются таким образом обратить на себя внимание вечно занятых взрослых. К сожалению, иногда скорая не успевает вовремя и "смерть понарошку" становится реальностью. Поэтому постарайтесь не забывать о том, что у вас есть ребенок, даже когда очень заняты. Регулярно демонстрируйте ему свою любовь и заботу, а не только когда он болен.

И самый тревожный симптом, это когда **ребенок часто представляет, как всем будет плохо, если он умрет.** Как показывает практика, очень часто причина для самоубийства бывает надумана или совсем пустяковая. Она служит лишь последней каплей для отчаявшегося ребенка. А истинная причина кроется далеко внутри, и родители могут ее даже не замечать. Дети, которых удалось спасти, рассказывают, что мысль о самоубийстве посещала их достаточно часто. Сначала это была лишь фантазия. Но когда слишком часто о чем-то размышляешь, то идея уже не кажется такой абсурдной. И постепенно фантазия приобретала все более реальные черты. В результате любой пустяк может послужить толчком к этому страшному поступку. Поэтому, если вы заметили у подростка такие фантазии, не пытайтесь решить проблему самостоятельно. Здесь без опытного детского психолога не обойтись.

Кто виноват?

Если внимательно понаблюдать за семьями, где дети предпринимали попытки самоубийства, то окажется, что их благополучие лишь кажущееся. На самом деле эти семьи можно отнести в разряд неблагополучных, но не с материальной точки зрения, а с психологической. Все дело во внутрисемейной атмосфере.

Ребенок должен знать, что все проблемы можно решить. И именно родители воспитывают эту уверенность в своих силах. Но необходимо не потерять тонкую грань между самостоятельностью и отчуждением. У ребенка должна быть та "жилетка", в которую можно в любой момент излить все свои проблемы. Даже взрослым (не говоря о детях) в трудные минуты необходима поддержка и сочувствие. Ребенок должен знать, что родители всегда его поймут или, по крайней мере, попытаются понять.

Поэтому если малыш доверил вам свое "горе", не занимайтесь нравоучениями и уж тем более не устраивайте скандал. Этим вы только оттолкнете его и спровоцируете на безрассудные поступки. Прежде всего, дайте ему высказаться и просто пожалейте. У него сейчас нет сил слушать ваши нотации. Разбор полетов отложите на потом, когда малыш немного упокоится и сможет более спокойно мыслить.

Нельзя смеяться над его горем. Даже если вам эта проблема кажется сущим пустяком. И в десять лет бывает безответная любовь. Дети в отличие от большинства взрослых, максималисты. Они живут только сегодняшним днем, по принципу "все или ничего". Их не утешают слова "много будет у тебя таких Петей". Ребенку нужно сейчас, а не в далеком будущем. И если в данную минуту подросток не может получить желаемое, то он видит только одно решение - "ничего".

Поэтому радуйтесь, что ребенок со своим горем пришел именно к вам, а не к чужому дяде. Он вам доверяет. А это значит, что совместными усилиями вы легко преодолеете его "большие проблемы". Самое главное, чтобы ребенок знал, что жизнь прекрасна и родители его очень любят.

Педагог-психолог Жибутко Л. Н.